******

 ***Проект***

***«Жить долго и активно: новые***

***возможности для жителей Петрозаводска,***

***пострадавших от национал - социализма»***

***----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------***

 ***МУ СО Центр «Истоки»***

 ***Новая оздоровительная программа для целевой группы проекта***

 На базе Центра «Истоки» стартовала новая оздоровительная программа «Легкое дыхание»для участников проекта «Жить долго и активно: новые возможности для жителей Петрозаводска, пострадавших от национал - социализма»

 В первую группу было отобрано 10 человек из числа жителей блокадного Ленинграда и малолетних узников, имеющих проблемы с дыханием (одышка, хронический бронхит, астма).

 20 октября участники программы были проконсультированы врачом - пульмонологом

В.З . Матвейчук, проведено экспресс - обследование для выяснения состояния проходи-мости бронхов (пикфлоуметрия). На каждого заполнена «Карта участника программы»с данными осмотра до начала занятий. Во время второй встречи врачом - пульмонологом

 проведена беседа о причинах хронических заболеваний легких в условиях Карелии, вредных факторах и мерах профилактики.

 С 27 октября группа приступила к занятиям. В основе оздоровительной программы лежит комплекс физических упражнений, направленных на улучшение дыхания, увеличе-ния физической выносливости пожилого человека. За основу взят опыт Норвегии по реабилитации больных с хроническими заболеваниями легких. Там эта программа практикуется более 50 лет и показала свою эффективность.

 Занятия будет вести методист - медсестра поликлиники №1 А.М. Скотти, прошедшая обучение в Норвегии на базе реабилитационного центра.

 Занятия для этой группы продлятся в течение 4 месяцев. Затем будет проведено контрольное обследование участников программы. В качестве методистов будут привлечены специалисты лечебных учеждений: врач - пульмонолог и врач по лечебной физкультуре.

 За время проекта будет сформировано 4 группы для занятий по этой технологии, что позволит более 40 участникам проекта улучшить свое самочувствие.

 Проект реализуется в рамках программы «Место встречи:диалог» при поддержке Фонда «Память, ответственность и будущее» и Благотворительного фонда CAF Россия

На фото: - во время обследования органов дыхания

 - лекция врача- пульмонолога В.З. Матвейчук

 - первое занятие

Информация предоставлена Т.М. Цымбал

Согласовано директором Центра «Истоки» Е.В. Росенстанд